



とちぎコープ情報紙

ほっとインフォメーション

co-op
コープデリ

とちぎ"コープ"

「ともに」の力で、笑顔の明日を

8 月号

2025年7月28日発行

参加者募集

とちぎコープ・JAうつのみや共同企画

協賛：JA全農とちぎ / JA全農青果センター株式会社

産地交流学習会

収穫体験、試食、生産者との交流・学習

旬を迎える梨の産地で、収穫体験、試食、生産者との交流を行います。産地から私たちの食卓にどのように届くのかなど、生産者の皆さんとお話をしながら、地域の農産物についても学び交流することができる体験企画です。ご家族と一緒に！お一人でもご参加いただけます。

【日 時】10月13日(月・祝) 9:30～12:00(予定)

【集合場所】JAうつのみや北部営農経済センター(宇都宮市新里町286-1)

【会 場】収穫体験⇒JAうつのみや管内の園地

学習交流⇒JAうつのみや北部営農経済センター

※収穫体験と学習交流の会場が異なります。そのため、駐車場の都合上、用意しているバスで移動します。

【内 容】梨の収穫体験(生育・収穫方法の説明)・試食・生産者との交流・座談会

【定 員】20名程度 【締 切】9月12日(金)

※組合員・ご家族(小学生以上)を対象とし、高校生までは保護者同伴となります。

※申し込み多数の場合は抽選となります。締切後、応募者全員に当落を連絡します。

【参加費】大人(中学生以上)1,000円、小学生800円(収穫体験代)

【持ち物】動きやすい服装・靴、エコバッグ、雨天の場合は雨具をお持ちください。当日のスケジュールなどの詳細は別途ご案内します。

■お問い合わせ・参加申し込みは、下記までご連絡ください。

とちぎコープ総合企画室

電話 028-634-5117

(月～金 9:00～17:30)

申し込みフォームからも
お申し込みできます。



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

グテーレス国連事務総長のビデオメッセージはこちら
<https://www.youtube.com/watch?v=L4axwIW2lGE>



ピースアクション in ヒロシマ・ナガサキ

被爆80年ヒロシマから「戦争も核兵器もない平和な世界」の実現を！

～平和とよりよい生活のために～

広島・長崎両県生協連と日本生協連は、被爆体験の継承や核兵器のない世界への思いを共有する場として、1978年から毎年開催しています。今年も、とちぎコープから広島に組合員を派遣します。下記特設サイトからはライブ配信で参加できます。

ヒロシマ虹のひろばライブ配信 8/5(火)13:00～

ナガサキ虹のひろばライブ配信 8/8(金)13:00～

<https://peace.jccu.coop/hiroshimanagasaki/>



コープ無料年金相談

年金に関するご質問・ご相談に社会保険労務士が無料でお答えします。ぜひご相談ください。

詳しくお聞きになりたい方は「ねんきん定期便」や年金手帳などをお持ちください。

日 程	9月6日(土)
時 間	10:00～15:00
開催場所	芳賀センター

事前にお電話で予約をお願いいたします。

《ご予約・お問い合わせ先》

とちぎコープ総合企画室

電話:028-634-5117(月～金 9:00～17:30)



魅力いっぱい とちぎの 中山間地域

新鮮でおいしいものがいっぱい！高原山に抱かれた“つつじの郷”

【農産物直売所 旬鮮やいた】

地元農家が丹精を込めて栽培した朝採り野菜を中心に新鮮で安心・安全な農産物や加工品を提供します。また、矢板ブランドに認証された優れたものも提供します。

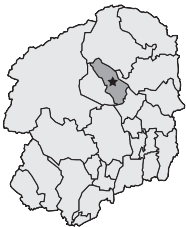
【農村レストラン つつじ亭】

地元産の新鮮な野菜を使って、地元のお母さんたちが愛情込めて美味しい料理に仕上げました。なつかしいおふくろの味をご賞味ください。また、矢板市限定「りんごのソフトクリーム」も絶品です。

お問い合わせ先：道の駅やいた 連絡先：0287-43-1000

詳しくは、道の駅やいたのHPをご覧ください。

道の駅やいたHP：<http://www.michinoeki-yaita.com/index.html>



矢板市



開催日時

10月4日(土) 13時30分～16時



開催場所

日光街道ニコニコ本陣 ニコニコホール
(日光市今市719-1)



プログラムの内容(予定)

- ・基調講演
- ・パネルディスカッション ほか



参加無料(定員300名)・要申込



申込期間 8月下旬を予定

【お問い合わせ】

栃木県生活文化スポーツ部文化振興課

電話/028-623-3460

FAX/028-623-3426

メール/suginamiki@pref.tochigi.lg.jp 杉並木保護に関する県HP



リサイクルにご協力ください

とちぎコープで購入いただいた商品の容器・包装を資源として回収しています



お店&宅配センターで回収しています

回収している資源

飲料用の紙パック

牛乳パック
ジュース、酒
豆乳などの
紙パック



資源の出し方

- 中をきれいにすすぎ、切り開いてよく乾かしてください。
- ヒモなどでしばらずにお出ください。
- 内側が銀色(アルミ付き)のパックや、キャップ付きパックも回収しています。

— キャップ付きパックは —

- ・キャップははずしてください。
- ・注ぎ口はつけたまま紙パックと一緒にお出ください。

× 回収できないもの

紙質が茶色(未ざらし)のもの
飲料用ではない紙パック(液体洗剤)
などは対象外です。

再生品

トイレットペーパーなどへ



ペットボトル

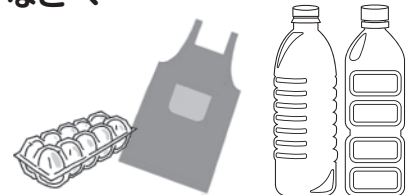
PET製のボトル
清涼飲料
しょうゆ
酒類…のみ



- キャップを取ってラベルをはがしてください。
- 中をきれいにすすいで乾かすつづけてください。

色付きのもの
油類、ドレッシング、ラムネ、ソース、
洗剤などのボトルは対象外です。

たまごパック、CO・OP商品の
パッケージ、ペットボトル、衣類
などへ



たまごパック

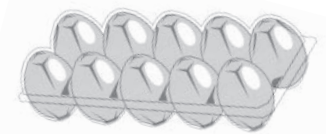
PET製
たまごパック



- コープデリでご利用いただいた生たまごのパックのみを回収しています。(材質の異なるものが混入するとリサイクルできなくなるため)
- シールをはがして重ねてお出ください。

色付きのもの、紙製のもの
温泉たまごのパックなどは対象外です。

たまごパック
フルーツパックなどへ



食品発泡トレイ



発泡スチロール製トレイ

- きれいに洗って、よく乾かしてください。
- 色付き・柄付きの発泡トレイも回収しています。

非発泡トレイ(つまようじが刺さらないもの)、カップ麺、納豆の容器は対象外です。
(臭いが容易には取れず、ヌメリが付着したものが混ざることが多く、不純物があるとリサイクルが困難になります)

ケミカルリサイクル
(化学的に分解して石油
レベルまで戻します)



「ミールキット」の外箱



- 回収対象は、透明の容器とフタのみです。
- 目立つ汚れがなければそのままお出ください。
- ラベルシールはついたままで構いません。

『副菜付キット』及び『ボリュームキット』(袋)は対象外です。

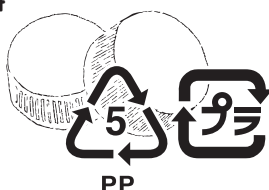
ケミカルリサイクル
(化学的に分解して石油
レベルまで戻します)



※お店では、ステーションで回収しています。

ペットボトルのキャップ

ペットボトル飲料
のキャップ



- 材料がポリプロピレンのもの(PPと記載されている)とプラが回収対象です。
- シールははがしてください。

- ・アルミ缶やスチール缶のキャップは対象外です。
- ・汚れたものは回収できません。

買い物カゴ、洗剤のボトル、
ゴミ袋などへ

※キャップの売却益は、認定NPO法人「世界の子どもにワクチンを日本委員会」を通じて、感染症で命を落とす子どもが多くいる国々に、ワクチンや予防接種関連物資を贈る活動に役立てられています。

お店で回収しています

回収している資源

アルミ缶

ジュース
ビール
チューハイ
などの
アルミ缶



資源の出し方

- 軽く洗い、しばらくさかさまにして水を切ってください。
- 缶のまん中をつぶし、次に両はじをつぶしてください。

× 回収できないもの

スチール缶、スプレー缶、カセットボンベなどは対象外です。

再生品

アルミ缶
アルミサッシなどへ



宅配センターで回収しています

回収している資源

商品カタログなど

ハピ・デリ! など
コープデリ宅配で
配布したチラシ・
カタログ

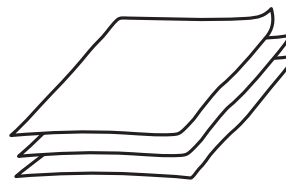


資源の出し方

- ヒモなどでしばらずに出してください。
- ホチキス留めはそのまま大丈夫です。
- 注文書、お届け明細書兼請求書など個人情報記載のものがリサイクル品に混ざらないようご協力ください。

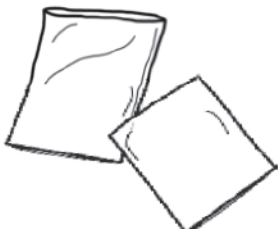
再生品

再生紙などへ

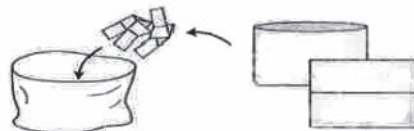


お届け用ポリ袋

コープデリ宅配の
商品が入った内袋
商品カタログが
入った袋

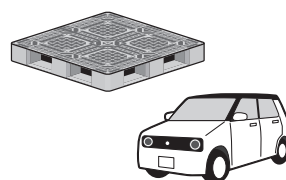


- お名前のラベルシールは、はがすか破りとってください。
- 空気を抜いてしぼり、広がらないようにしてください。



※コープデリ宅配で
お届けしたものに限りです。

パレット、車の部品などへ



◆◆◆リサイクル回収についてのお願い◆◆◆

- ※コープで販売したものでも、ダンボール類(ペットボトル飲料・ビール類・花などが入っていたもの)はお預かりすることができません。
- ※それぞれの資源物は分別して、きれいな状態でお出してください。
- 宅配をご利用の方は、資源物をまとめず小まめにお出してください。(トラック荷台の作業性を保つため)
- ※再生資源で作られた商品をはじめ、コープの商品を引き続きご利用いただき、リサイクルにご協力をお願いいたします。

コープデリエコセンター

みなさんの協力で回収した資源は、コープデリエコセンターなどに運ばれます。エコセンターでは資源物を種類ごとに選別。異物を取り除き圧縮して容量を減らし、資源物それぞれのリサイクル工場に提供しています。リサイクル工場で新たな原料として再生され、そして、さまざまな製品に生まれ変わります。

資源物を新しく生まれ変わらせるには、「洗う」「分別する」などルールを守って出すことが大切です。汚れていたり、他のものが混ざっているとリサイクルができません。ご協力をお願いいたします。



コープデリエコセンター

エコセンターの一日を
動画で紹介します。



2025年 9月

都合のつく日にちの講座1日からご参加
できます。お気軽にお問い合わせください。

素敵なくらし講座ご案内

会場に来ていただく対面講座と、
ご自宅で受講できるオンライン講座があります。
生活スタイルに応じてご参加ください。

参加者募集中！

●【素敵なくらし講座】お申し込み・お問い合わせ
★受付時間 月～金 10:00～16:30(第2金曜日、お盆、年末年始は休み)

◆TEL028-678-3750

◆FAX028-678-3760

※FAXでお申し込みの方は、組合員コード・お名前・電話番号・住所・ご希望の講座名・
日にちをご記入ください。折り返しの連絡後、お申込み完了となります。

◆オンライン講座のお申し込み方法と、事前準備◆

- ① スマートフォン・パソコン・タブレットのいずれかが必要です。
- ② ZOOMアプリをインストールしてください。(サインアップはしなくてOK)
既にインストール済の方は、最新バージョンになっているかご確認ください。
- ③ ご自宅のWi-Fiなどインターネット環境をご確認願います。
(通信料は、個人のご負担になります)
- ④ 素敵なくらしの電話またはFAXにてお申し込みください。
※指定の振込口座をお知らせします。
- ⑤ 振込口座に受講料(1講座500円)を振込みください。
(振込手数料は、個人のご負担になります)
- ⑥ 入金確認後、IDとパスワードをお伝えします。
- ⑦ お申し込み締め切りは、開催日の5日前です。

通信環境など
不安な方は、
事前にお試し入
室ができます。
お気軽にご相談
ください。

対面講座

①日にち ②会場 ③時間 ④講師 ⑤受講料

チョークアート

★ブラックボード作り&ピクチャー

- ① 9/2(火)コーププラザ宇都宮
- ② 9/12(金)コープデリ西那須野センター
- ③ 10:00～12:00
- ④ 宮本 恵子
- ⑤ 各2,000円(材料費含)

太極拳(初心者方対象)

★ゆっくり運動して動き、
血行をよくします

- ① 9/3・17(水)
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 14:50～16:20
- ④ 鈴木 真理子
- ⑤ 各1回 1,000円

ダンス エクササイズ

★楽しくエクササイズ

- ① 9/4(木)
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 10:00～11:00
- ④ 安藤 喜代
- ⑤ 1,000円

かんたんパン教室

★ベーグル

- ① 9/4(木) 午前 10:00～13:00
午後 13:40～16:40
- ② 9/13(土) 午前 10:00～13:00
- ③ コープデリ西那須野センター
- ④ 黒瀬 澄子
- ⑤ 各2,000円(材料費含)

オンライン講座

①日にち ②時間 ③講師 ④受講料

太極拳

★ゆっくり動き血行促進

- ① 9/3・17(水)
- ② 10:30～11:30
- ③ 鈴木 真理子
- ④ 各1回 500円

美温活リンパ ストレッチ

★体温も代謝もUP!

- ① 9/4・18(木)
- ② 14:00～15:00
- ③ 影山 靖代
- ④ 各1回 500円

楽しいバイオリン

★初心者の方でもどうぞ
楽器はお持ちください

- ① 9/4・18(木)
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 14:00～15:00
- ④ 桑川吉見・桑川正子
- ⑤ 各1回 1,000円

癒しの フラセラピー

★フラダンスで楽しく心身を癒しましょう

- ① 9/5(金)
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 10:30～11:30
- ④ メロノダ 千絵
- ⑤ 1,000円

らくらく カラダほぐし

★スモールボールを使って
カラダのコリをほぐします

- ① 9/5(金)
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 10:30～11:30
- ④ 影山 靖代
- ⑤ 1,000円

土曜 リラックスヨガ

★心身をほぐしましょう

- ① 9/6・20・27(土)
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 10:15～11:45
- ④ 大柿ゆき・小沢有紀
- ⑤ 各1回 1,000円

断捨離® おはなし会

～モノを片付けて、
こきげんな人生へ～

- ① 9/8(月)
- ② 10:00～11:00
- ③ 鈴木 まさみ
- ④ 500円

午後の ゆったりヨガ

★午後のリラックスタイム

- ① 9/8(月)
- ② 14:00～15:00
- ③ 小沢 有紀
- ④ 500円

親子リトミック (5月～)

★温かい言葉、音色、
ママと感じるリトミック

- ① 9/10(水)
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 10:30～11:30
- ④ 湊 万理子
- ⑤ 1,000円

大人のバレエ

★コアが鍛えられ美しい姿勢

- ① 9/11(木)
9/23(火) 祝
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 10:30～11:45
- ④ 飯塚 弘美
- ⑤ 各1,000円

キッズ ヒップホップ

★楽しくダンス!(年長～)

- ① 9/13(土)
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 10:00～11:00
- ④ 安藤 喜代
- ⑤ 1,000円

親子ヨガ(0歳～)

★親子でできるヨガ&
身体ほぐし

- ① 9/16(火)
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 10:30～11:30
- ④ 小沢 有紀
- ⑤ 1,000円

バランスボール

★バランスボールで楽しく
体を動かしましょう

- ① 9/19(金)
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 10:30～11:30
- ④ 影山 靖代
- ⑤ 1,000円

ダンベル筋トレ

★ダンベルは
ペットボトル2本でもOK

- ① 9/11・25(木)
- ② 14:00～15:00
- ③ 影山 靖代
- ④ 各1回 500円

筋膜リリースヨガ

★凝りをほぐし歪みを整える
ヨガでスッキリ&リラックス

- ① 9/19(金)
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 10:30～11:30
- ④ メロノダ 千絵
- ⑤ 1,000円

こどもの アトリエ(年中～)

★植物画

- ① 9/20(土)
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 10:00～11:30
- ④ 篠崎 純子
- ⑤ 1,200円(材料費含)

キッズバレエ(年中～)

★ピアノ曲に合わせて動きます

- ① 9/20(土)
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 幼児 13:15～14:15
小学生 14:30～15:30
- ④ 飯塚 弘美
- ⑤ 各1,000円

手作りパン教室

★パン・ピーナッツ風味

- ① 9/22(月)
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 10:00～13:00
- ④ 片岡 えり子
- ⑤ 2,000円(材料費含)

親子ほかほかパン

★ザクザク塩メロンパン

- ① 9/23(火) 祝 コーププラザ宇都宮
- ② 9/27(土) コープデリセンター
- ③ 午前10:30～12:30
午後13:30～15:30
- ④ 各2,000円(材料費含)

土曜 リラックスヨガ

★心身をほぐしましょう

- ① 9/13・27(土)
- ② 10:15～11:15
- ③ 大柿ゆき・小沢有紀
- ④ 各1回 500円

英語であそぼう (年長～小3)

★はじめての英語は、楽しく
遊びながら学びましょう

- ① 9/23(火) 祝
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 10:30～11:20
- ④ 青木 恵美子
- ⑤ 1,000円

百合子先生の料理教室

★「韓国料理」
キンパ・チャブチェ 他

- ① 9/25(木)
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 10:00～13:00
- ④ 野澤 百合子
- ⑤ 3,200円(材料費含)

日光・はじめてのヨガ

★初心者の方にもできる
やさしいヨガ始めませんか?

- ① 9/26(金)
- ② コープデリ日光センター
- ③ 10:00～11:20
- ④ 小沢 有紀
- ⑤ 1,000円

キッズダンス

★楽しくダンス(年長～小学生)

- ① 9/27(土)
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 14:30～15:30
- ④ 影山 靖代
- ⑤ 1,000円

癒しのヨガ

★免疫力UP! カラダも
ココロもほぐしましょう

- ① 9/30(火)
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 10:30～12:00
- ④ 大柿 ゆき
- ⑤ 1,000円

癒しのヨガ

★ココロもカラダもほぐし
ましょう

- ① 9/16(火)
- ② 14:00～15:00
- ③ 大柿 ゆき
- ④ 500円

※食物アレルギー対策(材料の代替対応や器具の使い分けなど)は行っていません。アレルギーをお持ちの方はご自身の責任においてお申し込みください。
※お申し込み後キャンセルされる場合は、必ずご連絡願います。キャンセル料が発生する場合があります。

はじめてばこ
TOCHIGI

5周年記念
感謝祭



○開催日程 8月30日(土) ○開催場所 小山市立文化センター小ホール
○開催時間 9:30～13:30 栃木県小山市中央町1丁目1-1
○入場料 無料 ○対象年齢 0歳～5歳のお子様と親御様

イベント 内容

- ★大人気バルーンアーティストみなみちゃんによる「バルーンショー」
- ★いわむらかずおコレクション「テレビdeえほん」上映会
- ★プロのカメラマンによる「無料撮影会」開催!(協力:天使の森)
- ★ちびっこ集まれ!ハイハイレース開催 ※無料※要予約
- ★あんののはじまり!カタカタレース開催 ※無料※要予約
- ★はずれなしのガラポン抽選会

○主 催 とちぎテレビ
○お問い合わせ先 はじめてばこ事務局(とちぎテレビ内)
〒320-8531 栃木県宇都宮市昭和2-2-2
電話 028-623-0032(平日9:00～17:00)
メール hajimetebako@tochigi-tv.co.jp

